

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ごはん	牛乳	ココロ豆の豚キムチ炒め 青のりローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 大豆 豚肉 青のり 豆腐 卵 わかめ みそ	米 米油 春雨 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ キムチ たら にんじん えのきたけ	770	27.3
2 金	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのかば焼き 鬼は外サラダ 呉汁	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 コーン 大根 にんじん 長ねぎ	809	29.6
5 月	わかめごはん	牛乳	がんもどきの塩そばろあんかけ 青菜の昆布和え 子ぎつね団子汁	わかめ 牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 豚肉 昆布 鶏肉 油揚げ	米 水あめ でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも なたね油	にんじん しょうが キャベツ もやし 小松菜 大根 白菜 干しいたけ 長ねぎ	747	28.5
6 火	ごはん	牛乳	めぎすのピリ辛塩こうじ焼き さわかめのきんぴら すき焼き風煮	牛乳 めぎす さわかめ さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐	米 じゃがいも 米油 砂糖 ち	にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	749	32.5
7 水	厚切り食パン	牛乳	みかんジャム ひじきと大豆の豆乳チーズ焼き コールスローサラダ 鮭団子と白菜のクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳チーズ 鮭 たら 白いんげん豆 豆乳 みそ	食パン 砂糖 米油 米粉マカロニ じゃがいも 米粉	みかん 玉ねぎ トマト キャベツ 大根 にんじん コーン 白菜 ブロッコリー	797	32.8
8 木	ゆで中華麺	牛乳	たんたん麺スープ 野菜しゅうまい 切り干しバンサンスー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳 鶏肉	中華麺 米油 砂糖 ラード パン粉 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ メンマ たら コーン ほうれん草 もやし 小松菜 切干大根	857	35.9
9 金	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー かみかみサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 青大豆 わかめ かまぼこ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ 切干大根 キャベツ	800	26.1
12 月	建国記念の日							
13 火	ごはん	発酵乳	【ふるさと献立】 たらの和風あんかけ 干草あえ 給食版さかきん発酵鍋めぎす団子入り	飲むヨーグルト たら 鶏肉 めぎす 昆布 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 里いも 酒かす	玉ねぎ えのきたけ アスパラ菜 キャベツ にんじん もやし 白菜 コーン しめじ しらたき 長ねぎ	746	32.9
14 水	ごはん	牛乳	とりの照り焼き ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	牛乳 鶏肉 かつお節 ツナ 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが ブロッコリー もやし コーン にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん にんにく	801	35.6
15 木	ソフト麺	牛乳	カレー南蛮汁 黒糖きなこ豆 わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ なると うずら卵 炒り大豆 きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぷん 黒砂糖 米油 砂糖	玉ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 サラダこんにゃく キャベツ もやし コーン	820	35.3
16 金	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き いそ和え 貝だくさんごま風味みそ汁	牛乳 鮭 みそ のり 豚肉 厚揚げ	米 ノイックマヨネーズ 米粉 じゃがいも ごま	にんじん もやし ほうれん草 コーン 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	824	36.6
19 月	豆ごはん	牛乳	厚焼きたまご しらたきのつるつる炒め 中郷野菜の酒かす汁	炒り大豆 昆布 牛乳 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 砂糖 タピオカでんぷん 大豆油 米油 じゃがいも 酒かす	にんじん キャベツ しらたき ピーマン 大根 白菜 しめじ 小松菜 長ねぎ	775	31.8
20 火	ごはん	牛乳	さばのソース焼き ほうれんそうのマヨあえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さば ちくわ 豆腐 打ち豆 みそ	米 砂糖 ノイックマヨネーズ じゃがいも	しょうが ほうれん草 白菜 にんじん コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	827	33.0
21 水	コッペパン	牛乳	オムレツの豆乳チーズソース 塩こうじドレッシングのイタリアンサラダ ブラウンシチュー	牛乳 卵 豆乳チーズ ハム 豚肉	コッペパン タピオカでんぷん 砂糖 ひまわり油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブ油 米油 米粉ハヤシルウ	玉ねぎ パセリ アスパラ菜 キャベツ コーン バジル にんにく しょうが セロリー にんじん エリンギ ブロッコリー トマト	815	32.6
22 木	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンパどん みそワタンスープ アセロラ豆乳ミルクデザート	牛乳 豚肉 大豆 なると みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 ワタタン	えのきたけ ごぼう 長ねぎ にんにく しょうが 切干大根 ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 メンマ たら	745	28.3
23 金	天皇誕生日							
26 月	ごはん	牛乳	手作り豆腐ハンバーグのおろしソースがけ 刻み昆布のオイスターソース炒め 青菜のみそ汁	牛乳 ツナ 豆腐 おから ひじき 昆布 さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 でんぷん ごま油 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 しいたけ メンマ もやし にんじん しらたき 白菜 小松菜 長ねぎ	746	24.9
27 火	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き ごまゆかり和え 高野豆腐のたまごとし煮	牛乳 ちくわ かつお節 青のり 鶏肉 高野豆腐 卵	米 ノイックマヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖	大根 キャベツ 小松菜 ゆかりこ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	810	31.2
28 水	ごはん	牛乳	【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きゃべつの風味漬け たっぷりたまねぎスープ	牛乳 豚肉 昆布 ベーコン	米 米粉 ノイックマヨネーズ 米パン粉 米油 米粉ハヤシルウ 砂糖 ごま油	大根 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ ほうれん草	818	30.0
29 木	ごはん	牛乳	ししゃものカレー米粉天ぷら ひじきサラダ みそちゃんこ鍋	牛乳 ししゃも ひじき 鶏肉 油揚げ なると みそ 大豆	米 米粉 ノイックマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油	もやし コーン ほうれん草 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	886	32.8

一食平均エネルギー：797 Kcal たんぱく質：31.5 g 脂質：20.8 g 食塩：2.5 g

☆献立は、食材量の入荷状況やO157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。